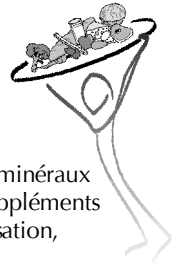


SUPPLÉMENTS NUTRITIFS ET DIÉTÉTIQUES – Foire aux questions



La majorité des athlètes de compétition prennent des suppléments diététiques comme des boissons sport, des vitamines, des minéraux et de la poudre de protéine, sans savoir s'ils ou si elles en ont besoin ou non. Néanmoins, des questions courantes sur ces suppléments proviennent souvent de ce groupe de personnes. Les cinq questions suivantes traitent de préoccupations fréquentes sur l'utilisation, le choix et l'innocuité des suppléments diététiques.

1^{re} question : Comment savoir si je dois prendre un supplément diététique?

Les suppléments nutritifs et diététiques sont censés compléter l'alimentation ordinaire avec des nutriments additionnels. Le seul moyen de savoir exactement si vous devez prendre un ou des suppléments diététiques est de faire évaluer votre alimentation actuelle. Il existe des logiciels d'analyse alimentaire qui vous permettent d'évaluer votre alimentation, comme le ProfilAN sur le site Web des Diététistes du Canada. Une autre solution consiste à consulter un diététiste-nutritionniste ou une diététiste-nutritionniste professionnels qui analyseront votre apport en éléments nutritifs pour déterminer si vous devez compléter **en partie** votre alimentation.

Pour en savoir davantage, jetez un coup d'œil aux sites Web et à la fiche de renseignements suivants :

- www.dietetistes.ca/profilAN;
- [Trouvez un ou une nutritionniste](#) sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs;
- [De l'alimentation des athlètes à la planification des repas \(2006\)](#).

2^e question : Quelles sont les personnes les plus susceptibles d'avoir besoin d'un supplément diététique?

Les personnes qui ont des restrictions ou des limitations alimentaires, comme les végétariens ou les végétariennes, celles qui ont une allergie alimentaire, celles qui sont atteintes de la maladie cœliaque, les mangeurs et les mangeuses «difficiles», etc., sont les plus susceptibles d'avoir besoin d'un supplément diététique. Il est possible que d'autres personnes doivent prendre un tel supplément pour des raisons thérapeutiques, notamment si elles ont un faible niveau de fer, un mauvais appétit, une fracture de fatigue ou si elles sont atteintes d'ostéoporose.

Des athlètes complètent leur alimentation avec ce genre de produits dans l'espoir d'obtenir plus d'énergie, d'améliorer leur récupération après l'exercice, d'accroître leur endurance ou de renforcer leur immunité. Toutefois, il est important d'évaluer la qualité de votre alimentation avant de décider d'utiliser ce type de supplément.

Pour en savoir davantage, jetez un coup d'œil aux fiches de renseignements suivantes :

- [Pour évaluer les produits vitaminés et minéraux \(2004\)](#);
- [Comptage de l'apport en calcium \(2005\)](#);
- [Indicateur de fer \(2005\)](#);
- [L'alimentation végétarienne : Trouver les nutriments \(2005\)](#);
- [Pour évaluer les compléments alimentaires \(2004\)](#).

3^e question : Je trouve que les étiquettes des suppléments diététiques prêtent à confusion. Puis-je réellement me fier à ce que dit l'étiquette?

En vertu de la réglementation canadienne, il existe deux catégories de suppléments, qui sont toutes les deux utilisées couramment par les athlètes. Les «suppléments nutritifs» englobent les produits alimentaires qui visent à corriger une alimentation ne procurant pas suffisamment d'énergie ou de nutriments essentiels (par exemple, les boissons sport pour les liquides, les barres énergétiques pour l'énergie, etc.). Les suppléments nutritifs sont généralement consommés en tant qu'aliments et sont donc réglementés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) selon la *Loi sur les aliments et drogues*. Même si les étiquettes des produits alimentaires que sont les suppléments nutritifs doivent être approuvées, l'ACIA ne surveille pas la pureté de chaque supplément nutritif sur le marché. En conséquence, il existe un risque qu'un supplément nutritif ne soit pas pur à 100 % et qu'il contienne un ou des ingrédients qui ne sont pas indiqués sur l'étiquette de ce produit alimentaire. À l'heure actuelle, les suppléments nutritifs ne doivent pas obligatoirement avoir un numéro d'identification de médicament (DIN) comme l'aurait un produit pharmaceutique.

Les «suppléments diététiques» comprennent les vitamines, les minéraux, les préparations à base d'herbes médicinales et les préparations homéopathiques. Depuis le 1^{er} janvier 2004, Santé Canada a mis en œuvre un nouveau *Règlement sur les produits de santé naturels* afin de régir l'innocuité, la qualité et l'efficacité des suppléments diététiques mis à la disposition des Canadiens et des Canadiennes. À mesure que ces suppléments satisferont aux normes d'accréditation de Santé Canada, ils recevront un numéro de licence avec une désignation, tels que DIN (numéro d'identification de médicament), DIN-HM (numéro de médicament homéopathique) ou NPN (numéro de produit naturel) pour assurer aux consommateurs et aux consommatrices qu'ils ont répondu aux normes en matière d'innocuité, de qualité et d'allégations relatives à la santé. Aucune de ces désignations ne garantira cependant qu'un supplément diététique satisfait aux critères de l'Agence mondiale antidopage.

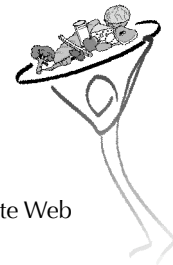
Pour en savoir davantage, jetez un coup d'œil aux fiches de renseignements suivantes :

- [Suppléments à base de plantes : Sont-ils efficaces? Sont-ils sécuritaires? \(2002\)](#);
- [Les suppléments alimentaires sont-ils sans danger? \(GSSI Sports Science Exchange Roundtable 48, volume 14 \(2002\) numéro 2\)](#);
- [Énoncé de principes visant les suppléments nutritionnels \(2001\)](#).

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



SUPPLÉMENTS NUTRITIFS ET DIÉTÉTIQUES – Foire aux questions, page 2



En lisant l'étiquette d'un produit de supplément, vous trouverez des informations qui vous guideront. Par exemple, une liste d'ingrédients (dans l'ordre décroissant), un tableau de la «valeur nutritive», une posologie ou des suggestions d'utilisation, un numéro de lot, une date de péremption, ainsi que des détails sur le fabricant et le distributeur du produit. Même si des suppléments nutritifs peuvent ne pas avoir de DIN, des produits peuvent prétendre être d'une certaine qualité (par exemple, de qualité pharmaceutique). Si c'est pertinent, le tableau de la valeur nutritive indiquera le pourcentage de la valeur quotidienne de chaque nutriment (par exemple, glucides, protéines, calcium, fer, etc.) par rapport aux besoins en nutriments d'un adulte ou d'une adulte moyens.

4^e question : Que se passe-t-il si je prends des vitamines, des minéraux ou des protéines en grande quantité?

La science de la nutrition est toujours en évolution. Les experts et les expertes en nutrition ont établi l'apport maximal tolérable (AMT) de certains nutriments. Si vous prenez un ou des suppléments qui vous donnent une dose totale d'un nutriment qui est supérieure à l'AMT de ce nutriment, cela peut entraîner un risque d'effets indésirables. Par exemple, si vous prenez certaines vitamines en quantité excessive par rapport à vos besoins physiques, vous pouvez subir une réaction toxique. Si ce sont des protéines que vous consommez à l'excès, vous risquez d'accumuler cet excès sous forme de tissu adipeux.

Pour en savoir davantage, jetez un coup d'œil aux fiches de renseignements suivantes :

- [Pour évaluer les produits vitaminés et minéraux](#) (2004);
- [Les suppléments alimentaires sont-ils sans danger?](#) (GSSI Sports Science Exchange Roundtable 48, volume 14 (2002) numéro 2).

5^e question : Comment puis-je découvrir si le supplément nutritif ou diététique que j'ai acheté contient des substances interdites ou d'usage restreint qui peuvent conduire à des problèmes dans un contrôle antidopage?

L'Agence mondiale antidopage (AMA) a produit une liste des substances interdites ou d'usage restreint, que l'on peut se procurer par l'entremise du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) dans une publication intitulée «*Livret de classification des substances*». Comparez la liste des ingrédients du supplément en question avec la liste des substances interdites de l'AMA pour déterminer si, en consommant ce supplément, vous risquez d'enfreindre les règlements antidopage. Toutefois, indépendamment de l'exactitude de la liste des ingrédients qui figure sur le produit, l'athlète est au bout du compte responsable de tout supplément diététique qu'il ou elle peut choisir de prendre.

Pour en savoir davantage, jetez un coup d'œil au site Web et aux fiches de renseignements suivants :

- Centre canadien pour l'éthique dans le sport – www.cces.ca;
- [Les suppléments alimentaires sont-ils sans danger?](#) (GSSI Sports Science Exchange Roundtable 48, volume 14 (2002) numéro 2);
- [Suppléments à base de plantes : Sont-ils efficaces? Sont-ils sécuritaires?](#) (2002);
- [Énoncé de principes visant les suppléments nutritionnels](#) (2001).

Le seul moyen de garantir qu'un supplément diététique ne contient pas de substances interdites ou d'usage restreint qui produiraient un résultat positif à un contrôle antidopage est l'examen par une tierce partie. Il existe actuellement quelques organisations qui, en tant que tierces parties, examinent les suppléments selon les critères de l'AMA. La National Sanitation Foundation (NSF) International, un organisme américain sans but lucratif, la société HFL au Royaume-Uni et ConsumerLab.com effectuent actuellement ces examens sur un nombre restreint de suppléments diététiques. À la suite de protocoles d'examen, les numéros de série et de lot des suppléments diététiques dont l'examen a donné de bons résultats sont affichés sur les sites Web de ces organisations. Il incombe ensuite à l'athlète d'acheter ces suppléments selon les numéros de série et de lot indiqués par ces organisations.

Pour en avoir davantage sur les organisations susmentionnées, jetez un coup d'œil à leurs sites Web :

- NSF International – www.nsf.org;
- HFL – www.hfl.co.uk;
- www.ConsumerLab.com.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

